

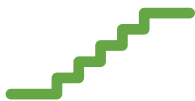
减轻 精神压力



生活中会有各种压力，过高的精神压力也会带来健康问题，加剧暴露于化学物质所造成的健康危害。

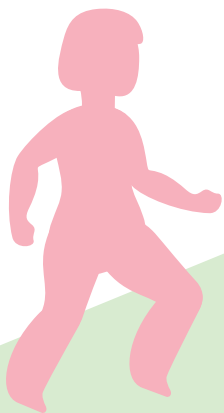
打坐，静思和会友是减轻精神压力的好方法。即使是轻微的运动也可以帮助我们缓解精神压力，改善情绪，增强体质，并降低患心脏病和糖尿病的风险。

- 1 尽量制定30分钟左右的体育锻炼。
儿童应该有更多的户外时间。



- 2 将体育锻炼融入日常生活！尽量走楼梯，代替乘坐电梯。尽可能地选择步行出行。

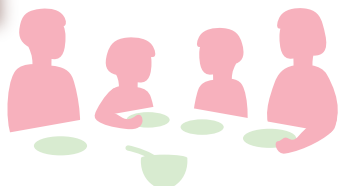
3 与家人朋友一起制定日常锻炼计划！



4 让每一个家庭成员参与到运动中去。尝试做瑜伽和冥想是减轻精神压力的好方法。让整个家庭动起来！

获取免费的项目和课程，
请致电 311 或访问
www.nycgovparks.org/befitnyc

5 尽量与您的亲人保持紧密的联系和沟通。尽量和家人一起吃饭。社交互动会使家庭更幸福更健康。



6 如果您感到不知所措，难以入睡或无法承受压力，请咨询您的医生。

**healthy
home**

**healthy
child**

www.ccceh.org



COLUMBIA CENTER
FOR CHILDREN'S
ENVIRONMENTAL
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
COLUMBIA UNIVERSITY

